

ストレス対処法持とう

石巻市女高
1年生講話

新生活の悩みに助言

石巻市立女子高校
を学んだ。

（斉藤繁校長・生徒405人）で4月24日、1年生向けに「カウンセリング講話」が行われた。高校進学とともに新たな生活が始まった生徒たちが、ストレスとの向き合い方

宮城野区Ⅱの高橋由佳理事長と小野彩香理事が務めた。

講話は新たな生活環境の変化に伴い、人間関係など、ストレスを感じる場面が多くなるこの時期に毎年開催。講師は、精神保健福祉士の資格を持つNPO法人スイッチⅡ仙台市

会場のさくら会館には1年生144人が集まった。高橋理事長らは「高校生活は勉強や部活、人間関係などでストレスの原因も多い」と指摘し、上手に息抜きすることの必要性を説いた。

対処方法のアイデアはできるだけ多い方がよく、「大きな悩みを細かく見ていくと解決策が分かってくる」とアドバイス。生徒たちはメモを取るなどしながら、熱心に話を聞いていた。

1年4組の阿部友里香さん（15）は「勉強も難しくなって大変だが、今日学んだ考え方を活用したい」と話していた。



高橋理事長がストレスの考え方を助言した